

ديبا كارماكار و التوازن

Original Publisher: Pratham Books

Author: Sreelata Menon
Illustrator: Sonal Gupta Vaswani
Translator: Yasmeen Aboujabal

التعليم فوق الجميع | education above all

Level 3



لطالما كانت ديبا تحب القفز

وتسلق الأشجار أيضا.

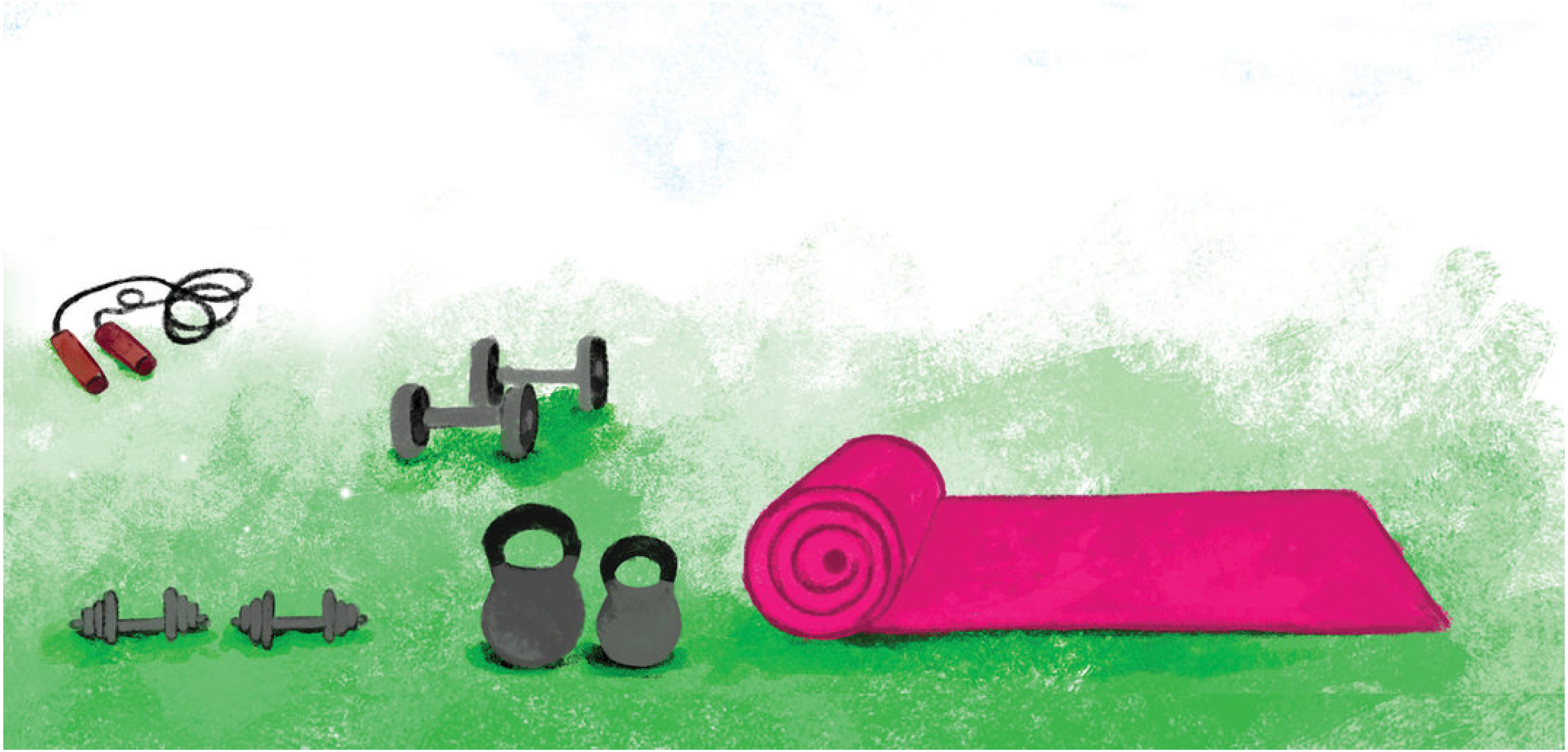
و لكن أكثر شي كانت تحبه هو الجري و
اللعب مع صديقتها ديدي.



كانت تعيش ديبا في مدينة أجارتالا، عاصمة ولاية ترايبورا الهندية. تعتبر مدينة أجارتالا مدينة خضراء جميلة مليئة بأشجار العود والأناناس والبرتقال وبساتين الليتشي.



كان أبوها حاملًا للقب البطولة الوطنية لرفع الأثقال. في معظم الأيام, كانت تذهب ديبا مع أبيها
إلى صالة الألعاب الرياضية حيث كان يعمل كمدرب.



و كان كلًا من والدها ووالدتها يودان أن تعمل كلا ابنتيهما في مجال الألعاب الرياضية،
لذا بدأت ديبا التدريب في سن الخامسة.



تعتبر رياضة الجمباز كثيرة الشبه بالألعاب البهلوانية و التمارين الرياضية، فهي تتضمن
الحركات السريعة و التشقلب و التحليق و التقلبات و الإلتفافات المرنة.




و هناك الشقلبات على العوارض الخشبية
و القضبان المتوازية، إنها رياضة خاطفة للأنفاس!

تحتاج رياضة الجمباز للتوازن والجهد العقلي
الكبير والتحكم بالعضلات، فقد تؤدي عثرة واحدة لسقوط سيء
أو لكسور في القدم أو لإصابات في الظهر!




بدأت ديبا بالتدريب

و لكنها كانت خائفة جدًا من السقوط لدرجة أنها
لم تكن
تصعد على العوارض.

و كانت تنتابها نوبات غضب و تشتكي كثيرًا.





و لكن والدها كان مؤمنا بأنها ستتخطى خوفها هذا، وقد كان محقا في ذلك!



وييييييي!
لقد قامت ديبا بعمل
حركة العجلة.

وووووش!
و ها هي تطير
في الهواء.

لقد كان والدها والمدربة "سوما ناندي"
مسروران للغاية.



و في عمر التاسعة، شاركت ديبا في مسابقة عارضة التوازن ضمن الألعاب الشمال شرقية لعام 2002. و خمنوا ماذا حصل بعدها؟ لقد فازت بالميدالية الذهبية!

يا لها من لحظة هامة لها.

فقد كان هذا الفوز يعني الكثير لها و لأبيها، فهي لم تعد مترددة في لعبها للجمباز.

و لكن كان على ديبا أن تبذل جهدا أكبر في تدريباتها، فهي صاحبة قدم مسطحة، و هذا يعني
أن باطن قدميها يفقد التقوس الطبيعي الموجود عند أغلب الناس.
تؤثر حالة القدم المسطحة على كيفية جري لاعبي الجمباز و الوقوف على أقدامهم خلال
القفزات.

و لكنها قطعت شوطا طويلا حتى الآن - و لذلك قررت ديبا عدم الإستسلام لهذا العائق.





عرفتها مدربتها "سوما ناندي" على المعلم "بيشويسوار ناندي"
الذي تولى مهمة تدريب ديبا.

وسرعان ما أصبحت تقوم بتمارين خاصة لتساعد قدميها على اكتساب التقوس.



لم تكن ألعاب الجمباز أبدا ذات شعبية
كبيرة في الهند.

ولم تهتم ديبا بمسألة عدم توفر أفضل
بُنية تحتية للمكان الذي كانت تتدرب
فيه.



فقد صنع المعلم "نانديي" معدات التدريب من أجزاء دراجة السكوتر لتشكل ألواح القفز.

وضع سجادات حصير فوق بعضها لتشكل منصة القفز وأخذ مقاعد سيارات قديمة لتكون مكان الهبوط.



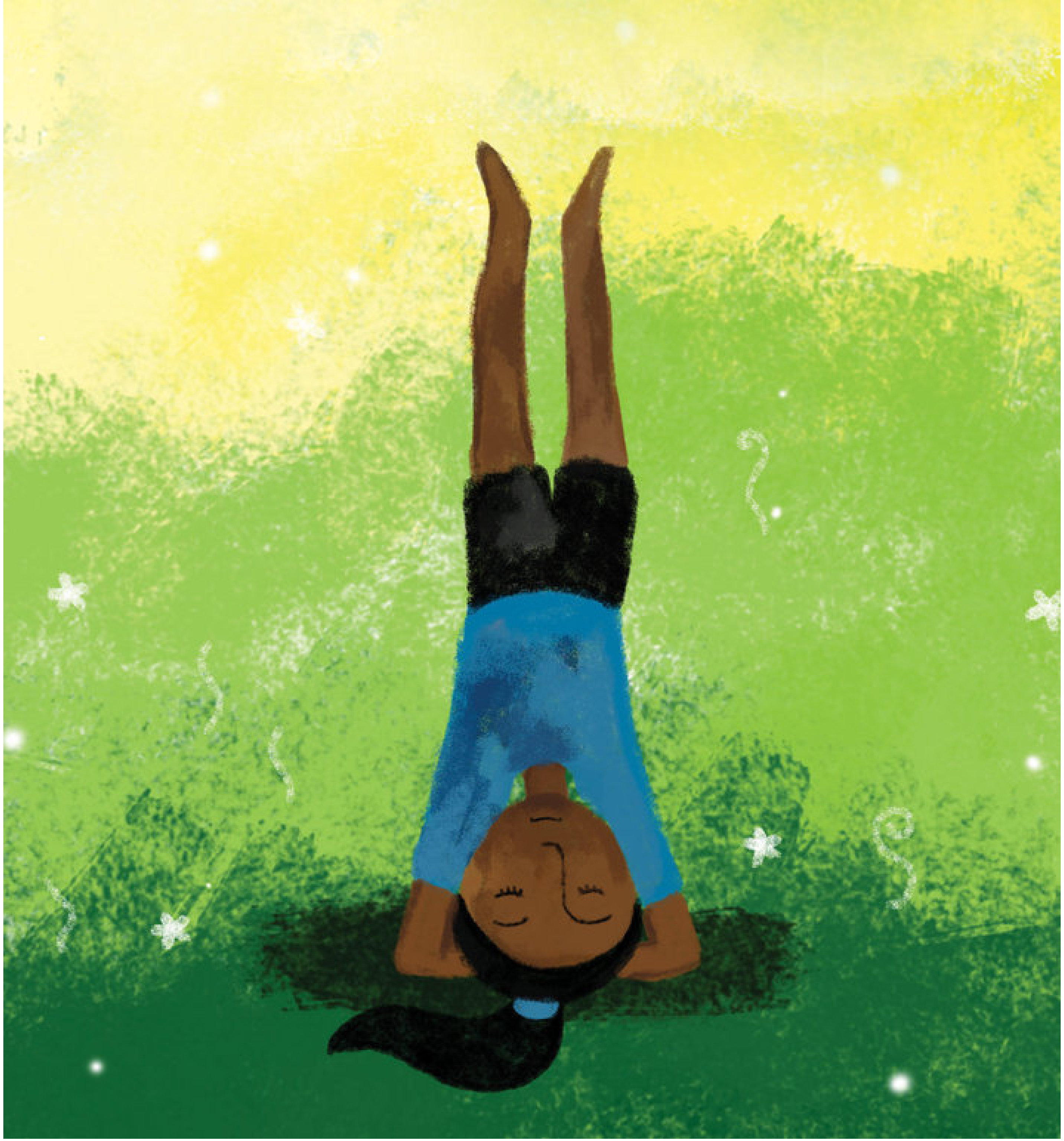
لقد كانت أيام ديبا حافلة بتدريباتها!

فقد كانت تجري و تقفز

و تلتف و تنقلب
و تقوم بحركات التدحرج والوقوف على رأسها.

لمدة ثمان ساعات في اليوم.





وكانت تعاني من أوجاع في عظامها و
آلام شديدة في عضلاتها.

كانت متقلبة المزاج وجائعة ومتعبة
للغاية.



ديبا كانت تحب المثلجات مثل معظم الأطفال،
ولكن كان عليها أن تتبع حمية قاسية.



في بعض الأحيان، كان عليها أن تقطن و تتدرب في نزل رياضي بعيد عن بيتها، و فوق هذا كله كانت لديها امتحانات لتدرس لها!

هل كانت تتضايق من العمل بوتيرة أكبر؟ بالطبع لا!

لأن ما تريده ديبا هو الفوز بالميداليات وأن تكون الأفضل في هذه الرياضة.





مرت السنين واستطاعت ديبا أن تحصد جميع ألقاب بطولات المبتدئين
والبطولات الوطنية التي شاركت فيها، و لكنها لم تحصد أي لقب في دورة ألعاب الكومنولث
لعام 2010.

لكن في ذلك الحدث، أصبحت "أشيش كومار" أول لاعبة جمباز هندية تحصد ميداليات، و
كانت هذه لحظة فخر للهند.

و قد ألهم ديبا هذا الفوز
فأصبحت عازمة على بذل الأفضل.



بعد أربع سنوات، فازت ديبا بالميدالية البرونزية في دورة ألعاب الكومنولث التي أقيمت في غلاسكو عام 2014 وكذلك في البطولة الأسيوية للجمباز التي أقيمت في هيروشيما عام 2015.

لقد كانت تجربة الوقوف على منصة الفائزين تجربة مثيرة للغاية!



حصدت ديبا حتى الآن 77 ميدالية، منها 67 ميدالية ذهبية!

ولكن كان للمعلم "ناندي" نية في أن تضع ديبا بصمتها على الساحة العالمية، لذا كان عليها أن تتقن شيئا لم يسبق لأغلب لاعبي الجمباز تجربته.

هو شيء جريء و خطير أيضا .



دربها المعلم "ناندي" على القيام بقفزة "برودونوفا" و التي سميت على اسم أول امرأة أتقنتها وهي "يلينا سيرجيفنا برودونوفا".

ولم يستطع أحد في العالم إتقان الهبوط في هذه القفزة الخطيرة سوى أربع نساء فقط.

وفي عام 2016، كان عمر ديبا وقتها 23 سنة و كانت مستعدة لإظهار مهاراتها و كفاءتها للعالم في أولمبياد ريو، وقد انتظرت البلاد بشوق لكي تحصد ديبا الميدالية.

لكنها لم تستطع! لقد خسرت فرصة الفوز بالميدالية بفارق 0.15 نقطة فقط.





ولكن أداءها الرائع خطف أنظار الجميع.

وبينما بدأت ديبا تدريباتها للألعاب الأولمبة القادمة، لديها أيضا خطة جديدة في جعبتها فهي تريد إنشاء مناورة جمبازية جديدة.

عندما التقت لاعبة الجمباز الرومانية "ناديا كومانيسي" بديبا قالت: "هنيئا للهند على وجود قدوة فيها مثل ديبا كارماكار... آمل أن يتطلع الأطفال إليها و يتخذوا من ألعاب الجمباز مهنة لهم فهكذا كانت بداياتنا نحن أيضًا."



وتستمر ديبا في كونها مصدر فخر للهند.

(ديبا مع مدربها بيشويسوار ناندي)



ولدت ديبا في مدينة أجارتالا يوم 9 أغسطس عام 1993 و تعتبر أول لاعبة جمباز هندية تتنافس في الأولمبياد.

شاركت ديبا في الألعاب الأولمبية لعام 2016 والتي أقيمت في مدينة ريو و تعتبر من ضمن خمس نساء فقط ممن استطاعوا القيام بهبوط ناجح لقفزة "برودونوفا". كانت في الخامسة من عمرها عندما بدأت تدريباتها المبكرة على يد أبيها "دولال كارماكار" و هو بطل وطني في رفع الأثقال.

تعتبر "سوما ناندي" أول مدربة لديبا و من ثم تولى تدريبها "بيشويسوار ناندي" و هو بطل وطني في رياضة الجمباز. حازت ديبا على جائزة "خل راتنا" و جائزة "بادما شري" الوطنية.

Acknowledgements

Qatar National Library acts as a steward of Qatar's national heritage by collecting, preserving & making available the country's recorded history. It provides equal access to all types of information & services and aims to enable the people of Qatar to positively influence society by creating an exceptional learning and discovery environment. His Highness Sheikh Tamim bin Hamad Al Thani, the Amir of Qatar, inaugurated the library on 16 Apr 2018.

National institution of higher education in Qatar. The Translation Minor offered by the Dept of English Literature & Linguistics at the College of Arts & Sciences is designed to meet the demands of an increasingly globalized society by developing translation skills in the fields of law, science & technology, business, media and the arts. The program develops students' awareness of the cultural and linguistic challenges involved in translation.

TII offers a unique set of academic & professional programs in translation, interpreting and language learning. Learn more: tii.qa

Story Attribution:

This story: ديبا كارماكار و التوازن is translated by Yasmeen Aboujabal . The © for this translation lies with Education Above All (EAA), 2021. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Based on Original story: 'Dipa Karmakar - In Perfect Balance', by Sreelata Menon . © Pratham Books , 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license.

Images Attributions:

Cover page: A girl doing a split in the air, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 2: A girl skipping, hanging from a tree, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 3: A tree and a puff of smoke, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 4: Man and girl on a two-wheeler, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 5: Mat and gym equipment, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 6: Girl doing gymnastics, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 7: Gymnast's silhouettes, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 8: Sleepy girl, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 9: Gymnastic manoeuvres, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 10: Girl cartwheeling, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license.

Images Attributions:

Page 11: Girl with medal and kit bag, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 12: Flat and arched feet, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 13: Foot and footprint, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 14: Girl does splits, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 15: A girl in the air, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 16: The clock, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 17: Gymnast's routine, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 18: A girl doing a headstand, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 19: A girl eating, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 20: A few nuts, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 21: A girl wearing medals, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 22: Something yellow, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license.

Images Attributions:

Page 23: A girl standing on the poduim, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 24: Coach Bisweshwar Nandi, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 25: A girl ready to take off, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 26: Crowd, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 27: The Produnova vault, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 28: Little clouds, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 29: Dipa and her coach Bisweshwar Nandi, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license. Page 30: Dipa Karmakar, by Sonal Gupta Vaswani © Pratham Books, 2017. Some rights reserved. Released under CC BY 4.0 license.

ديبا كارماكار و التوازن
(Arabic)

ديبا كارماكار أول لاعبة جمباز هندية تنافس في دورة الألعاب الأولمبية. وفي العام 2016، نالت المركز الرابع في دورة الألعاب التي أقيمت في مدينة ريو. نشأت ديبا وترعرعت في ولاية ترايبورا الهندية، وبدأت تعلم رياضة الجمباز في سن الخامسة. تعالوا لنتعرف معًا على رحلتها من مدينة أجارتالا إلى ريو البرازيلية.

This is a Level 3 book for children who are ready to read on their own.